

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад №245» (МБДОУ №245)



«245-тй номеро нылпи сад»
школаозь дышетонъя муниципал
коньдэтэн возиськись ужьюрт

ПРИНЯТО:

На педагогическом совете
Протокол №1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ №245
_____ Л.А. Гусева
Приказ №182 от 09.09.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
по обучению плаванию детей
младшего и старшего дошкольного возраста**

Срок реализации программы:
2024-2025 учебный год

Возраст детей:
2-4 лет

Руководитель:
Афанасьева Алевтина Вячеславовна

Ижевск, 2024

Пояснительная записка

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Актуальность данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Направления работы

- охрана жизни, укрепление физического и психического здоровья воспитанника, его физическое развитие;
- обучение воспитанников дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма;
- взаимодействия с семьями для обеспечения полноценного развития детей;
- формирование основ двигательной и гигиенической культуры;
- оказание консультативной помощи родителям.

Комплексная система воспитания физически здорового, разносторонне развитого ребенка включает в себя четыре направления:

- физическое здоровье,
- психологическое благополучие,
- духовное здоровье,
- нравственное здоровье.

Цель рабочей программы

Цель: обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Задачи рабочей программы

Для достижения данной цели формируются следующие **задачи:**

Обучающие:

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основным способам плавания;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

Воспитывающие:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры;

Календарный учебный график

Занятия по плаванию должна проходить не ранее, чем через 40 мин после еды.

Занятия проводятся в первой половине дня.

Обучение плаванию непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей. Программа рассчитана на детей дошкольного возраста, количество часов варьируется от возраста детей. Учебный год начинается с 1 октября по 31 мая.

**Длительность занятий по плаванию в разных возрастных группах
в течение года (занятия проводятся по подгруппам)**

Возрастная группа	Максимальная численность в подгруппе	Длительность занятия в воде (мин.)
младшая	12	15
средняя	12	20

Учебный план по плаванию в разных возрастных группах на учебный год

Год обучения	В неделю	В год
1 год обучения	1	32
2 год обучения	1	32
3 год обучения	1	32

Содержание программы

2 – 3 года

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практ.
1.	Техника безопасности	1	1	
2.	Расширение представлений о плавании	1	1	
3.	Ознакомление с водой. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней	1		1
4.	Умывание в воде бассейна. Плескание	1		1

5.	Отработка движения рук в воде	1		1
6.	Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	2		2
7.	Передвижения по дну бассейна шагом	1		1
8.	Передвижение по дну бассейна бегом	1		1
9.	Передвижение по дну бассейна прыжками	1		1
10.	Передвижения в воде по дну бассейна на руках	1		1
11.	Опускание лица в воду, стоя на дне	2		2
12.	Открытие глаз в воде, стоя на дне	2		2
13.	Приседания в воде	2		2
14.	Погружение в воду с опорой	2		2
15.	Погружение в воду без опоры	2		2
16.	Погружение с рассматриванием предметов	2		2
17.	Скольжение на груди с опорой	2		2
18.	Игры на освоения навыка скольжения	2		2
19.	Закрепление пройденного материала	2		2
20.	Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой	2		2
21.	Контрольное занятие (тестирование)	1		1
	Итого:	32		

3 – 4 года

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практ.
1.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	2	2	
2.	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	1	1	
3.	Выдох пере собой в воздух	1		1
4.	Выдох в на воду	1		1
5.	Выдох в воду	1		1
6.	Игры, с использованием выдоха в воду	1		1
7.	Упражнение на всплывание	2		2
8.	Лежание на груди	3		3
9.	Лежание на спине	2		2
10.	Игры, связанные с лежанием на груди и спине с помощью инструктора	2		2

11.	Упражнение на скольжение в воде	2		2
12.	Выполнять скольжение на груди, отталкиваясь от дна	2		2
13.	Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду.	2		2
14	Выполнение скольжения в сочетании	2		2
15	Скольжение на спине, отталкиваясь от дна.	2		2
16	Отработка движений ног в воде	2		2
17	Закрепление пройденного материала	2		2
18	Контрольное занятие (тестирование)	2		2
	Итого:	32		

4 -5 лет

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне	1	1	
2.	Скольжение на спине в сочетании с дыханием	1		1
3.	Скольжение на спине с движением рук	1		1
4.	Игры, связанные со скольжением на груди и спине	1		1
5.	Движение ног, опираясь на руки	1		1
6.	Движение ног, лежа на груди с опорой	2		2
7.	Движение ног, лежа на спине	2		2
8.	Движения ног в скольжении на груди (по типу кроля)	2		2
9.	Движение ног в скольжении на спине (по типу кроля)	2		2
10.	Игры с использованием скольжения в сочетании скольжения ног	2		2
11.	Выполнение гребковых движений рук	2		2
12.	Выполнение гребковых движений рук	2		2
13.	Выполнение прыгивания с бортика различными способами	2		2

14.	Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук	2		2
15.	Выполнение упражнений с выдохом при повороте головы	2		2
16.	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду	2		2
17.	Закрепление пройденного материала	2		2
18.	Контрольное занятие (тестирование)	3		3
	Итого:	32		

***Ожидаемый результат и способы
определения их результативности.***

Дети должны знать:

- основные правила безопасности поведения на воде;

правила личной гигиены;

- основы здорового образа жизни.

Дети должны иметь представление:

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);
- о водных видах спорта.

Дети должны уметь:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- плавать способом «кроль» («брасс»)- индивидуально, на груди и спине с полной координацией движений.

Способами определения результативности реализации данной программы является тестирование сформированности навыков плавания, которое проводится 3 раза в год (сентябрь, декабрь, май) в виде контрольных упражнений.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе;
- спортивные развлечения и праздники на воде;

Способы проверки ожидаемого результата

№ п/п	Критерии	Показатели	Методы
1.	Потребность в познании.	1.1. Знания названий атрибутов для плавания, правил поведения в бассейне и на открытой воде.	Информирование, беседа, игра, лекция, просмотр и анализ видеоматериалов, тестирование знаний.
		1.2. Знание способов и стилей плавания, водных видов спорта.	
2.	Потребность заниматься.	2.1. Посещаемость занятий.	Анализ журнала посещаемости, мотивация, игровой метод, метод одобрения и поощрения.
		2.2. Активность на занятиях.	
3.	Самостоятельность и коммуникабельность, гуманное отношение со сверстниками	3.1. Умение самостоятельно организовать игры в воде, демонстрировать свои успехи другим сверстникам.	Игровой метод, мотивация, личный пример, метод анализа, метод одобрения.
		3.2. Активное участие в спортивной жизни ДОУ и в городских мероприятиях.	
		3.3. Умение исправить	
		ошибки в элементах у себя и у своих сверстников.	
4.	Опыт ЗОЖ.	4.1. Потребность в самостоятельных дополнительных занятиях.	Мотивация, наблюдение, прогноз, метод одобрения, личный пример.
		4.2. Самообслуживание, гигиена.	

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

В течение года будут проводиться открытые уроки для родителей, результаты обучения детей оцениваются педагогом на контрольных занятиях.

Месяцы Дни недели	Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь					Февраль				
	Понедельник		2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24		
Вторник		3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25			
Среда		4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26			
Четверг		5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27			
Пятница		6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28			
Суббота		7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22				
Воскресенье	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23				

Месяцы Дни недели	Март					Апрель					Май					Июнь					Июль					Август				
	Понедельник		3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25		
Вторник		4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26			
Среда		5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27			
Четверг		6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28			
Пятница		7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29			
Суббота	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30			
Воскресенье	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31			

-  Непрерывная образовательная деятельность
-  - Каникулы
-  - Адаптационный период в группах раннего возраста (в других группах – педагогическая диагностика)
-  - Выходные дни
-  - Нерабочие праздничные дни
-  - Летний период

Список литературы:

1. Булгакова Н.Ж. «Игры у воды, на воде, под водой», Москва: «Физкультура и спорт» - 2000 г.;
 2. Велитченко В.С. «Как научиться плавать», Москва: «ТЕРРА-СПОРТ» - 2000 г.;
 3. Воронина Е.К. «Программа обучения плаванию в детском саду», Санкт-Петербург: «Детство- Пресс», 2003г.;
 4. Мартынова Л.В., Попкова Т.Н. «Игры и развлечения на воде», Москва: «Педагогическое общество России», 2006 г.;
 5. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. «Обучение плаванию в детском саду», Москва: «Просвещение», 2010 г.;
 6. Пищикова Н.Г. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста», Москва: «Просвещение», 2008г.;
 7. Протченко Т.А., Семенова Ю. А. «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников», Москва: «Айрис Пресс», 2003 г.;
 8. Сидорова И.В. «Как научить ребенка плавать», Москва: «Айрис Пресс», 2011г.;
 9. Харламов Е.В. «Дыхательная гимнастика», Москва: «Просвещение», 2004г.;
- Яблонская С.В., Циклис С.А. «Физкультура и плавание в детском саду», Москва: «Творческий центр», 2008